

سلامة الأغذية

10 نصائح لتقليل مخاطر الأمراض المنتقلة عن طريق الأغذية

يشكل الطعام الصحي جزءًا أساسيًا من سلامة الأغذية. يمكن للأشخاص في منازلهم تقليل الملوثات والحفاظ على سلامة الأغذية من خلال اتباع ممارسات التعامل مع الغذاء بشكل آمن. تعمل المعايير الأربعة الأساسية لسلامة الغذاء سويًا لتقليل مخاطر الأمراض المنتقلة عن طريق الأغذية — منع تلوث الغذاء وفصل الأطعمة وطبخ الأطعمة لمدة زمنية ملائمة وتخزين الأطعمة في درجات حرارة ملائمة.

منع تلوث الغذاء

فصل الأطعمة

1 غسل اليدين بالماء والصابون

اغسل يديك بمياه نظيفة جارئة وضع عليها صابونًا. استخدم مياهًا دافئة إذا كانت متوفرة. افرك يديك سويًا حتى تكوّن رغوة واستمر في عمل ذلك لمدة 20 ثانية. نظف يديك جيدًا وجففها باستخدام منشفة ورقية نظيفة. واستخدم منشفة ورقية لقفل الصنوبر متى أمكن.

2 نظف الأسطح

يجب غسل الأسطح بمياه دافئة مختلطة بالصابون. يمكن استخدام محلول بقدر ملعقة مائدة من مادة تبييض الكلور السائلة عديمة الرائحة في كل جالون مياه لتنظيف الأسطح.

3 نظف الأغذية المبردة مرة في الأسبوع

وفي مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، تخلص من الأطعمة المجمدة التي لم تعد صالحة للغذاء. يجب التخلص من بقايا الطعام المطهو بعد 4 أيام؛ والدجاج القديم واللحم المفروم من يوم إلى يومين.

4 احتفظ بنظافة الأجهزة

نظف داخل وخارج الأجهزة. انتبه على وجه الخصوص إلى الأزرار والمقابض إذ أنها من الممكن أن تنقل التلوث إلى يديك.

5 تنظيف الغذاء

نظف الخضراوات والفواكه من خلال وضعها تحت مياه جارئة قبل تناولها أو قطعها أو طهيها. وإذا قررت تقشير الطعام وقطعه قبل تناوله، يجب تنظيفه أولاً لمنع الميكروبات من الانتقال من خارج المحصول إلى داخله.



6 افصل الأطعمة عند التسوق

ضع اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة في حقائب بلاستيكية. ثم قم بتخزينها تحت الأطعمة الجاهزة للاستخدام في التلاجة الخاصة بك.

7 فصل الأطعمة عند تجهيزها وتقديمها

استخدم دائمًا لوحة قطع نظيفة لقطع الأطعمة الطازجة وفصل المأكولات البحرية واللحوم والدواجن النيئة. تجنب وضع الطعام المطهو مرة أخرى على نفس الطبق أو لوحة التقطيع التي كانت تحتوي مسبقًا على طعام نيئ.

8 استخدم مقياسًا حراريًا للطعام عند الطهي



يجب استخدام مقياس حراري للطعام لضمان طهيه بأمان وضمان أن هذا الطعام المطهو محفوظ في درجة حرارة آمنة حتى يتم تناوله.

9 قم بطهي الطعام في درجة حرارة داخلية آمنة

هناك طريقة فعالة واحدة للحد من الإصابة بالأمراض وهي التحقق من درجة الحرارة الداخلية للمأكولات البحرية واللحوم والدواجن وأطباق البيض. قم بطهي جميع اللحوم البقرية أو لحم الضأن أو البفتيك أو شرائح اللحم أو قطع اللحم المشوي النيئ على درجة حرارة داخلية آمنة تبلغ 145 درجة فهرنهايت. وللحصول على سلامة وجودة الطعام، ضع اللحم لمدة 3 دقائق على الأقل قبل تقطيعه وأكله. قم بطهي جميع اللحوم البقرية ولحم الخنزير ولحم الضأن ولحم العجل المفروم النيئ على درجة حرارة داخلية تصل إلى 160 درجة فهرنهايت. وقم بطهي جميع لحوم الدواجن، بما في ذلك لحم الديك الرومي والدجاج، على درجة حرارة داخلية تصل إلى 165 درجة فهرنهايت.

(www.isitdoneyet.gov)

10 احتفظ بالأطعمة في درجة حرارة آمنة

ضع الأطعمة الباردة في درجة حرارة 40 فهرنهايت أو أقل. وضع الأطعمة الساخنة في درجة حرارة 140 فهرنهايت أو أعلى. لا تكون الأطعمة صالحة بعد عندما تكون في منطقة خطر بين 40 - 140 درجة فهرنهايت لمدة تزيد على ساعتين (ساعة واحدة إذا كانت درجة الحرارة فوق 90 درجة فهرنهايت).